

Cavalier Warrior

30 denní výzva



Limithacker.

Registrace na: www.klubkavaliru.cz

Protokol pro Cavalier Warrior Challenge

Legenda:

1.) Navyš svou sílu

- 30 min aktivního pohybu – běh, posilování, náročná túra, kolektivní sport,...

2.) Převezmi kontrolu

- půst od alkoholu a dalších návykových látek, masturbace a porna, prostor pro vzdělávání – knihy...

3.) Zocel svou mysl

- Každodenní otužování ve sprše. Zároveň můžeme doplnit o venkovní suché i mokré otužování.

4.) Pomáhej bližním

- Každý den jeden nezištný skutek, který má však na druhou osobu pozitivní dopad.

5.) Očisti své tělo

- min 2 litry vody+5 porcí zeleniny (Má osobní úprava je, že vynechám junk food)

6.) Zkoncentruj svou mysl

- Každý den si vyhrad' 30 min na meditaci, nebo vizualizaci, afirmace, tvorbu vizí a cílů.

7.) Napoj se na svou intuici

- Přestaň prokrastinovat u digitálního obsahu, tedy využívej internet pouze k rozvoji, práci, inspiraci.

***po 30 dní plň tyto výzvy**

Jak na to?

- 30 dnů plných výzev a sebezdokonalování
- Stanov si správně cíl a cestu k dosažení této výzvy. Cíl by měl být opravdu specifický a měl by nám dávat smysl. Pokud si řeknete, že chcete být za 30 dní lepší, tak toho nedosáhnete. Jděte více do hloubky.
- Evidujte si svůj pokrok do tabulky. Dělejte to každý den, vytvořte si tak návyk a možná tato výzva nebude trvat jen 30 dní, ale stane se vaší součástí.
- Stanovte si správnou strategii. Například u silové výzvy je jasné, že každý den nedokáží uběhnout například 20 km a jestli ano, tak je to pouze přetížení svých sil. Je tedy potřeba i nad touto výzvou přemýšlet a dát si plán.
- Věř si, měj zdravé sebevědomí a najdi si ve výzvě zábavu.
- Vytvoř si vlastní stupnici hodnocení a měření. Díky tomuto kroku budeš mít vlastní motivační systém.



Cavalier Warrior Challenge

Týden:

	Jedna:	Dva:	Tři:	čtyři:	Pět:	šest:	Sedm:
Pondělí							
Úterý							
Středa							
Čtvrtek							
Pátek							
Sobota							
Neděle							

Cavalier Warrior Challenge

Týden:

Poznámky, pocity, náročnost...

Neděle

Sobota

Pátek

Čtvrtek

Středa

Úterý

Pondělí

Týdenní hodnocení

Splněné cíle

Pozitiva

Co je potřeba zlepšit a co se nepodařilo?

Kde vidím příležitost ke zlepšení a jak na to?

Cavalier Warrior Challenge